



- donner un cadeau
- acheter des fleurs
- créer quelque chose
- cuisiner son repas préféré
- écrire une petite pensée



- dire "je t'aime"
- encourager l'autre
- offrir des compliments

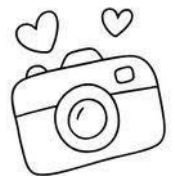


**PAROLES
VALORISANTES**

CADEAUX



**MOMENTS DE
QUALITÉ**



- tenir la main
- faire un câlin
- faire un geste d'affection
- partager un moment intime



**TOUCHER
PHYSIQUE**



**SERVICES
RENDUS**



- faire des tâches ménagères
- prendre en charge les enfants
- travailler pour subvenir aux besoins du couple

- être présent
- avoir une conversation agréable
- partager un repas (sans écran)
- sortir en couple
- voyager
- prendre un bain ou une douche ensemble